

*Regresando a  
trabajar ...*

*es  
su trabajo  
y  
su futuro*



Lesionarse en el trabajo es en si,  
una situación difícil.

Queremos ayudarlo a recuperarse y  
a regresar a trabajar lo más pronto  
posible. Esto podría significar dinero en  
su bolsillo.

Department of  
**LABOR AND  
INDUSTRIES**



## *Regresando a trabajar ...*

### *Trabajo en equipo*

Regresar a trabajar lo más pronto posible es un esfuerzo en equipo – usted, su doctor y su empleador deben trabajar juntos. El Departamento de Labor e Industrias (L&I) le proporciona ayuda cuando usted lo necesita.

---

*Si usted sufrió una lesión en el trabajo y no está trabajando:*

---

- Vea a su doctor frecuentemente y cumpla con el tratamiento médico.
- Comparta ideas con su doctor para hacer su trabajo más fácil y seguro.
- Manténgase en contacto con su empleador y exprese su interés para regresar a trabajar.
- Es posible que su empleador le llame para verificar su progreso.

---

*Comprendemos que algunas lesiones son tan graves que no le permiten regresar a trabajar inmediatamente. Sin embargo, frecuentemente es preferible regresar a trabajar lo más pronto posible siempre y cuando sea seguro. Este folleto le indicará como hacerlo.*

---



---

### *Consulte con su doctor:*

---

- Sobre los tipos de trabajo que puede hacer con seguridad.
- Acerca de las posibles modificaciones que le faciliten su regreso al trabajo.
- Para que él se ponga en contacto con su empleador y discutan los tipos de trabajo que usted puede hacer.
- Para que indique sus capacidades físicas y restricciones en cada reporte médico.

---

### *Pídale a su empleador que:*

---

- Investigue opciones para ayudarlo a regresar al trabajo. Es posible que él ya tenga un plan para esto.
- Corrija cualquier peligro potencial que le impida trabajar con seguridad.
- Envíe información a su doctor incluyendo opciones para trabajo liviano, que él pueda usar para elaborar una descripción de su trabajo temporal.
- Considere modificaciones a su lugar de trabajo que puedan hacer más fácil su regreso al trabajo.

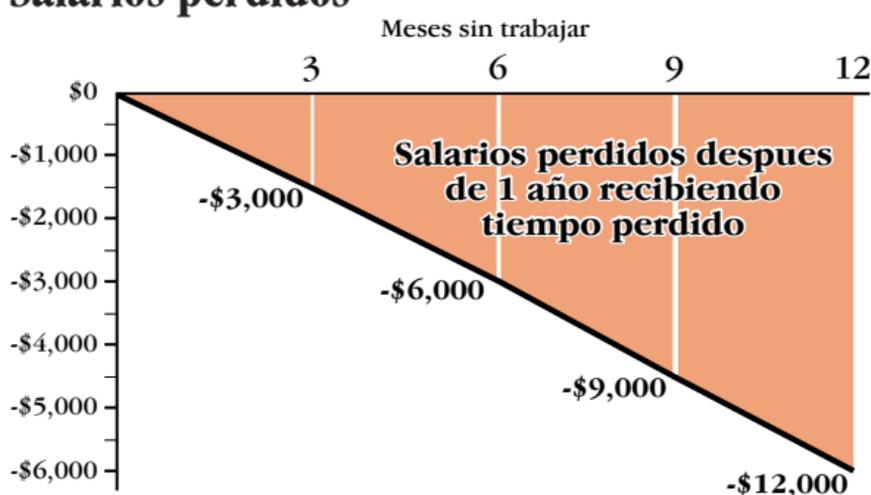
# ¿Quién se beneficiará? ¡Usted!

El regresar a trabajar lo más pronto posible y de una forma segura tiene sentido:

- Los estudios demuestran que mientras más tiempo esté sin trabajar, es más difícil regresar a su trabajo original con el mismo salario.
- Incluso un período corto sin trabajar le quita dinero de su bolsillo porque los beneficios de tiempo perdido no le pagan su salario completo.

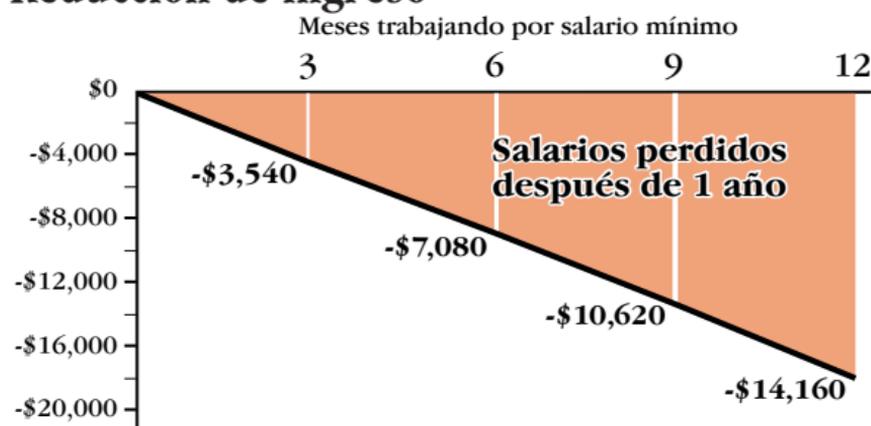
## Impacto Económico

### Salarios perdidos



Si usted es una persona soltera que gana \$2,500 por mes, usted recibirá alrededor de \$1,500 por mes en beneficios de tiempo perdido.

### Reducción de ingreso



Si usted no regresa a trabajar con el mismo empleador y tiene que tomar un trabajo ganando el salario mínimo del estado, su pérdida de ingreso después de un año será de \$14,160\*

\*Calculado con el salario mínimo del 2006 de \$7.63 por hora.

# *¡El regreso al trabajo depende de usted!*

---

## *Podemos ayudarlo*

---

L&I se pondrá en contacto con usted y su empleador si está sin trabajar por más de 14 días consecutivos. Nuestros especialistas vocacionales médicos y terapeutas pueden ayudarlo a identificar trabajos con posibles modificaciones o trabajos livianos y pueden hablar con su doctor para asegurarse de que su trabajo sea médicamente apropiado.

Si usted no recibe una llamada de L&I es porque su doctor ya está asociado con un Centro para Salud y Educación Ocupacional (COHE). L&I financia los dos centros (en los condados de King y Spokane) los cuales promueven mejores resultados en los tratamientos para trabajadores lesionados.

---

## **Más acerca de las opciones para regresar a trabajar**

Si su empleador necesita más información acerca de las opciones para regresar a trabajar y como benefician a los trabajadores y empleadores, solicite una copia de la Guía del Empleador para el Regreso a Trabajar de la Oficina de L&I o visite el sitio de Internet [www.LNI.wa.gov/IPUB/200-003-000.pdf](http://www.LNI.wa.gov/IPUB/200-003-000.pdf).

---

*Este documento está disponible en otros formatos para personas con discapacidades. Para asistencia, llame al 1-800-547-8367. (Personas con problemas auditivos, TDD, por favor llamen al 360-902-5797). El Departamento de Labor e Industrias es un empleador con igualdad de oportunidad.*

*Ayuda para regresar  
a trabajar...*

---

*Equipos de L&I para regresar pronto a  
trabajar*

---

Everett .....	<b>425-290-1300</b>
Seattle.....	<b>206-515-2800</b>
Spokane.....	<b>509-324-2600</b>
Tacoma.....	<b>253-596-3800</b>
Tumwater .....	<b>360-902-5799</b>
Yakima .....	<b>509-454-3700</b>

---

*En el sitio de Internet*

---

Centro de Información de Reclamos y Cuentas: Use este sitio de Internet confidencial para revisar el estado de su reclamo y enviar información a L&I.

**[www.ClaimInfo.wa.gov](http://www.ClaimInfo.wa.gov)**

Información general de compensación al trabajador:

**[www.InjuredWorker.LNI.wa.gov](http://www.InjuredWorker.LNI.wa.gov)**

Ideas para modificar su trabajo y eliminar los riesgos:

**[www.ErgoIdeas.LNI.wa.gov](http://www.ErgoIdeas.LNI.wa.gov)**

Red de empleo del Departamento del Trabajo de los Estados Unidos:

**[www.jan.wvu.edu](http://www.jan.wvu.edu)**

---

*Línea gratuita de asistencia de L&I*

---

**1-800-547-8367**